

Manual de Receitas com Soja





REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

Luiz Inácio Lula da Silva
Presidente

Roberto Rodrigues
Ministro da Agricultura, Pecuária e Abastecimento



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária

Conselho de Administração

José Amauri Dimarzio
Presidente

Clayton Campanhola
Vice-Presidente

Alexandre Kalil Pires
Sérgio Fausto

Dietrich Gerhard Quast
Urbano Campos Ribeiral
Membros

Diretoria Executiva da Embrapa

Clayton Campanhola
Diretor-Presidente

Mariza Marilena Tanajura Luz Barbosa
Herbert Cavalcante de Lima
Gustavo Kauark Chianca
Diretores Executivos

Embrapa Soja

Caio Vidor
Chefe Geral

José Renato Bouças Farias
Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento

Alexandre José Cattelan
Chefe Adjunto de Comunicação e Negócios

Norman Neumaier
Chefe Adjunto de Administração

Exemplares desta publicação podem ser solicitadas a:

Área de Negócios Tecnológicos da Embrapa Soja
Caixa Postal 231 - 86001-970 - Londrina, PR
Telefone (43) 3371-6000 Fax (43) 3371-6100

As informações contidas neste documento somente poderão ser reproduzidas com a autorização expressa do Comitê de Publicações da Embrapa Soja



*Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Soja
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento*

*ISSN 1516-781X
Julho, 2003*

Documentos206

Manual de Receitas com Soja

José Marcos Gontijo Mandarino
Vera de Toledo Benassi
Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi

Londrina, PR
2003

Exemplares desta publicação podem ser adquiridos na:

Embrapa Soja

Rodovia Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231

86001-970 - Londrina, PR

Fone: (43) 3371-6000

Fax: (43) 3371-6100

Home page: <http://www.cnpso.embrapa.br>

e-mail (sac): sac@cnpso.embrapa.br

Comitê de Publicações da Embrapa Soja

Presidente:	<i>José Renato Bouças Farias</i>
Secretária executiva:	<i>Clara Beatriz Hoffmann-Campo</i>
Membros:	<i>Álvaro Manuel Rodrigues Almeida</i>
	<i>Geraldo Estevam de Souza Carneiro</i>
	<i>Ivan Carlos Corso</i>
	<i>José de Barros França Neto</i>
	<i>Léo Pires Ferreira</i>
	<i>Manoel Carlos Basso</i>
	<i>Norman Neumaier</i>
	<i>Regina Maria Vilas Boas de Campos Leite</i>
Supervisor editorial:	<i>Odilon Ferreira Saraiva</i>
Normalização bibliográfica:	<i>Ademir Benedito Alves de Lima</i>
Editoração eletrônica:	<i>Neide Makiko Furukawa</i>
Foto capa:	Arquivo Embrapa Soja

1ª Edição

1ª impressão 07/2003: tiragem: 10.000 exemplares

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

Mandarino, José Marcos Gontijo

Manual de receitas com soja / José Marcos Gontijo
Mandarino, Vera de Toledo Benassi, Mercedes Concórdia
Carrão-Panizzi. – Londrina: Embrapa Soja, 2003.

60p. ; 21cm. — (Documentos / Embrapa Soja, ISSN
1516-7860; n.206)

1.Alimento vegetal - Soja. 2.Nutrição humana. 3.Cu-
linária. I.Benassi, Vera de Toledo. II.Carrão-Panizzi,
Mercedes Concórdia. II.Título. III.Série.

CDD 641.65655

© Embrapa 2003

Autores

José Marcos Gontijo Mandarino

Farmacêutico Bioquímico, M.Sc. em Ciência e Tecnologia de Alimentos

Embrapa Soja

Rod. Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231

86001-970 - Londrina, PR

Fone: (43) 3371-6269 - Fax: (43) 3371-6100

jmarcos@cnpso.embrapa.br

Vera de Toledo Benassi

Engenheiro de Alimentos, M.Sc. em Tecnologia de Alimentos

Embrapa Soja

Rod. Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231

86001-970 - Londrina, PR

Fone: (43) 3371-6273 - Fax: (43) 3371-6100

benassi@cnpso.embrapa.br

Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi

Engenheiro Agrônomo, Doutor em Ciência de Alimentos

Embrapa Soja

Rod. Carlos João Strass - Acesso Orlando Amaral

Caixa Postal 231

86001-970 - Londrina, PR

Fone: (43) 3371-6200 - Fax: (43) 3371-6100

mercedes@cnpso.embrapa.br

***Organizadores do processo de adaptação
das receitas***

José Marcos Gontijo Mandarino
Vera de Toledo Benassi
Mercedes Concórdia Carrão-Panizzi

Responsáveis pela execução das receitas

Cleusa dos Santos Aligleri
Ivone Choucino Silva

Apresentação

A Embrapa Soja tem, como um de seus principais objetivos, divulgar o uso da soja e seus derivados na alimentação humana, incrementando o consumo dessa leguminosa no Brasil, país que é o segundo produtor mundial.

Para isso desenvolve, desde 1987, um programa de incentivo ao consumo da soja, por meio da elaboração e divulgação de receitas, cursos de culinária visando a disseminação de técnicas adequadas de preparo, unidades de degustação em eventos, veiculação de matérias na mídia e palestras para esclarecer o público em geral sobre os benefícios da soja para a saúde.

Este manual, utilizado nos treinamentos de multiplicadores, técnicos e membros da comunidade, contém receitas adaptadas, testadas e aprovadas pela Cozinha Experimental da Embrapa Soja.

A partir desse treinamento básico, cada um poderá criar ou adaptar novas receitas e incluí-las no cardápio da família, ou mesmo produzir para comercialização, fazendo disso mais uma fonte de renda.

José Renato Bouças Farias

*Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento
Embrapa Soja*

Sumário

A Lenda da Soja	11
Introdução	13
Receitas Básicas	
Extrato ou “leite” de soja	17
Extrato de soja caramelado	18
Extrato de soja condensado	19
“Queijo” de soja	20
Grãos de soja cozidos	21
Massa básica	22
Farinha de soja	23
Hidratação da PTS (Proteína Texturizada de Soja)	24
Kinako (farinha de soja torrada)	25
Tofu	26
Receitas Salgadas	
Maionese de soja	31
Molho de tomate com PTS	31
Salada de soja	32
Almôndegas de resíduo de soja	33
Almôndegas de carne e PTS	34
Esfirras de resíduo e PTS	35
Rissoles de milho e soja	36

Quibe assado	38
Empadão com resíduo e maionese de soja	39
Bolo salgado de soja	40
Torta de mandioca	42
Sopa de resíduo	43
Soja frita	44
Frigideira de vegetais e tofu	45
Pão de resíduo	46
Pão caseiro com farinha de soja	47
Bolachinhas de maionese de soja	48

Receitas Doces

Biscoitos casadinhos	51
Biscoitos mimosos	52
Sequilhos de extrato de soja condensado	53
Biscoitos de coco e farinha de soja	54
Bolo de fubá com extrato e farinha de soja	55
Bolo de laranja com farinha de soja	56
Pudim de pão	58
Pudim de extrato de soja	59
Torta de banana	60

A Lenda da Soja

A lenda conta do nascimento do menino-rei. E os deuses festejaram, cada qual enviando uma dádiva ao recém-nascido: força, coragem, vida longa, perseverança, disciplina, sabedoria, compreensão...

Por fim, a deusa Kannon olhou demoradamente o menino, retirou seu colar e, com cada uma das suas nove mãos, estendeu ao berço nove contas douradas.

“O céu, o menino já possui, tantos são os seus dons. Resta-lhe, portanto, conquistar a terra.”

E as contas douradas se transformaram em sementes amarelas, que uma vez plantadas, renascem em mil. E uma vez colhidas, alimentam milhões.

Introdução

Durante muito tempo, a soja foi basicamente utilizada como matéria-prima para a produção de óleo e farelo destinado à exportação e ao consumo animal. Devido ao seu alto conteúdo de proteínas (40%, em média) e micronutrientes essenciais ao organismo humano, a soja e seus derivados vêm sendo utilizados pela indústria de alimentos, como matéria-prima ou ingrediente para a elaboração de uma grande variedade de produtos.

Além de nutrir, a soja pode trazer benefícios à saúde. Pesquisas demonstraram que a utilização da proteína da soja na dieta (pelo menos 25 g por dia) ajuda no controle das taxas sanguíneas de colesterol e triglicérides, diminuindo os riscos de doenças cardiovasculares. A soja contém também vários compostos com atividade biológica, sendo um dos principais as isoflavonas, que atuam na diminuição de riscos de alguns tipos de câncer, previnem a osteoporose, amenizam sintomas do climatério, tratam a acne juvenil, etc.

Para que a soja apresente sempre um sabor agradável em suas preparações, é fundamental que ela não seja deixada de molho em água fria, pois isso permite a ação de enzimas que causam sabores indesejáveis nos produtos obtidos. Um simples processo de tratamento térmico (cozimento ou torra) é suficiente para resolver este problema e estão indicados nas receitas desse manual.

Soja na alimentação é sinônimo de saúde e boa nutrição. Por isso, a Embrapa Soja não mede esforços para fazer com que esse grão, “mágico” para os orientais, esteja cada vez mais presente na mesa dos brasileiros.





Receitas Básicas

Extrato ou “leite” de soja

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 6 colheres de (sopa) de açúcar refinado
- 1 colher (chá) de sal
- 4½ litros de água

Modo de preparo:

- Ferver um 1½ litros de água;
- adicionar os grãos e contar 5 minutos a partir da nova fervura;
- escorrer a água de cozimento e lavar os grãos em água corrente;
- colocar o restante da água (3 litros) para ferver, adicionar os grãos e cozinhar por 5 minutos, retirar do fogo e não descartar a água de cozimento;
- quando estiver morno, bater os grãos e a água no liquidificador, por aproximadamente 3 minutos;
- cozinhar a massa obtida, em panela aberta, por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre;
- retirar do fogo;
- quando estiver morno, coar em pano de algodão limpo e espremer bem a massa através do pano, com o auxílio das mãos;
- o líquido filtrado é o extrato (“leite”) de soja e a massa restante o resíduo;
- levar o extrato ao fogo, ferver por 2 minutos; e
- adicionar o açúcar e o sal.

Observações:

- 1) para obter sabores diferentes, basta acrescentar chocolate em pó, canela, baunilha ou outros aromas;
- 2) acondicionar o resíduo em sacos plásticos e armazenar em “freezer” para posterior utilização em outras receitas.

Rendimento:
aproximadamente 1½ litros

Extrato de soja caramelado

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de extrato de soja
- 1 ½ xícaras (chá) de açúcar refinado
- canela em pó
- canela em rama

Modo de preparo:

- Em uma panela de fundo grosso, levar o açúcar ao fogo para caramelizar;
- adicionar o extrato e a canela a gosto, deixando ferver até derreter os torrões de açúcar; e
- servir quente.

Rendimento:

aproximadamente 1 litro de
extrato caramelado

Extrato de soja condensado

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de extrato de soja em pó, sabor natural
- 1 ½ xícaras (chá) de açúcar refinado
- ½ xícara (chá) de água quente (fervida)
- 1 colher (sopa) de margarina

Modo de preparo:

- Bater no liquidificador a água, o açúcar, a margarina e o extrato em pó, por aproximadamente 5 minutos, até a completa mistura dos ingredientes.

Rendimento:
aproximadamente 300 ml de
extrato condensado

“Queijo” de soja

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de grãos de soja
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de sal

Modo de preparo:

- Escolher os grãos de soja e deixar de molho de um dia para outro;
- no dia seguinte, escorrer a água do molho e lavar por 3 vezes, esfregando os grãos com as mãos e descartando a água de lavagem;
- bater os grãos no liquidificador, adicionando 4 xícaras (chá) de água filtrada para cada xícara (chá) de grãos de soja;
- coar num pano de algodão e levar ao fogo o extrato obtido;
- quando ferver, diminuir o fogo e acrescentar aos poucos o suco de limão e não mexer mais;
- deixar em fogo brando até o coágulo obtido subir à superfície e formar uma massa homogênea, firme e rija;
- despejar a massa (coágulo) num pano de algodão sobre uma peneira;
- lavar com água fervendo por 3 vezes;
- acrescentar o sal e despejar o coágulo numa forma plástica (própria para queijo), forrada com pano de algodão fino (“pano de queijo”);
- deixar escorrer por uma noite, prensando; e
- retirar da forma e armazenar em refrigerador.

Observação:

- 1) Não é necessário deixar o “queijo” de soja em água gelada, como normalmente é feito com o *tofu*; e
- 2) o “queijo” obtido tem a textura semelhante à do queijo tipo ricota.

Rendimento:

um “queijo” de tamanho médio

Grãos de soja cozidos

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- água potável

Observação:

Os grãos cozidos poderão ser utilizados em diferentes receitas de saladas frias.

Modo de preparo:

- Ferver um litro de água, adicionar os grãos de soja já escolhidos e sem lavar e cozinhar por 5 minutos, contados a partir da segunda fervura (após a adição dos grãos);
- descartar a água de cozimento, escorrer os grãos em recipiente próprio (tipo escorredor de macarrão) e lavar os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos;
- colocar os grãos lavados em um recipiente fundo (forma refratária ou bacia), adicionar um litro de água fria e deixar de molho por 4 horas;
- descartar a água do molho e lavar novamente os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para retirar totalmente as cascas;
- cozinhar os grãos com uma quantidade suficiente de água (aproximadamente 2 litros), por cerca de ½ hora, em panela aberta, ou por 15 minutos em panela de pressão, adicionando 1 colher (sopa) de óleo de soja;
- descartar a água de cozimento;
- transferir os grãos cozidos para uma forma refratária apropriada; e
- resfriar em refrigerador.

Rendimento:

aproximadamente 500 g de grãos cozidos

Massa básica

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- água potável

Modo de preparo:

- Cozinhar os grãos seguindo a receita "Grãos de soja cozidos"; e
- triturar os grãos cozidos em máquina de moer carne, no multiprocessador ou no liquidificador (neste caso, adicionando um pouco da água de cozimento), até a obtenção de uma massa homogênea.

Observação:

Esta massa pode ser guardada no "freezer" para ser utilizada em diferentes receitas.

Rendimento:

500 g de massa

Farinha de soja

Ingredientes:

- 1 kg de soja em grãos (escolhidos e sem lavar)
- 3 litros de água

Modo de preparo:

- Ferver a água, adicionar os grãos de soja já escolhidos e sem lavar e cozinhar por 5 minutos, contados a partir da segunda fervura (após a adição dos grãos);
- descartar a água de cozimento, escorrer os grãos em recipiente próprio (tipo escorredor de macarrão) e lavar os grãos em água fria corrente, esfregando-os entre as palmas das mãos para promover a limpeza dos mesmos;
- escorrer novamente os grãos e colocá-los para secar sobre um pano de algodão limpo e seco, ou sobre papel toalha, por cerca de uma hora;
- torrar os grãos no forno, em fogo baixo, por cerca de uma hora, mexendo de vez em quando, com auxílio de colher de pau (como para torrar amendoim);
- deixar esfriar;
- triturar os grãos torrados no liquidificador, no multiprocessador ou em máquina de moer carne;
- peneirar a farinha obtida, utilizando uma peneira de malha fina; e
- guardar em vasilhame seco e hermeticamente fechado.

Rendimento:

1 quilograma de farinha

Hidratação da PTS (Proteína Texturizada de Soja)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de PTS
- 2 xícaras (chá) de água fervente

Modo de preparo:

- Colocar a PTS em um recipiente fundo (forma refratária ou bacia) e cobrir com a água fervente;
- aguardar 15 minutos para a PTS absorver a água (hidratar);
- escorrer a PTS hidratada em peneira (tipo escorredor de macarrão);
- retirar o excesso de água, apertando a PTS contra a malha da peneira com o auxílio de uma colher ou das mãos; e
- utilizar em refogados, molhos e recheios como complemento ou substituto da carne bovina moída, ou da carne de frango ou de peixe desfiados.

Rendimento:
aproximadamente 2 xícaras (chá)
de PTS hidratada

Kinako (farinha de soja torrada)

Ingredientes:

- 1 kg de grãos de soja escolhidos

Observação:

- 1) As cascas não são retiradas dos grãos torrados, com o objetivo de se obter uma farinha integral;
- 2) para utilizar forno de microondas, colocar ½ kg de grãos em uma forma refratária média e torrâ-los na potência alta, mexendo de 2 em 2 minutos, até alcançar o ponto adequado de torra, quando as cascas dos grãos soltam-se com facilidade (cerca de 6 minutos).

Modo de preparo:

- Colocar os grãos em uma assadeira rasa média e torrâ-los por 20 minutos em temperatura baixa, em forno pré-aquecido, mexendo para que os grãos torrem de maneira uniforme e não se queiem;
- o ponto final de torra é alcançado quando as cascas dos grãos soltam-se com facilidade ao esfregarem-se os grãos entre os dedos, de maneira semelhante à torra do amendoim;
- deixar esfriar e moer os grãos em liquidificador até a obtenção de uma farinha;
- armazenar em recipiente fechado.

Tofu

Ingredientes:

- 1 kg de soja em grãos
- 5 colheres (chá) de sulfato de magnésio ("sal amargo")
- água filtrada

Observação:

- 1) O *tofu* pode ser conservado em geladeira (2-4°C), por 3 a 5 dias, trocando-se a água diariamente;
- 2) o "sal amargo" é normalmente vendido em drogarias ou farmácias de manipulação; e
- 3) para o preparo do *tofu*, podem ser utilizadas formas plásticas como aquelas utilizadas para a fabricação de queijo convencional.

Modo de preparo:

- Escolher os grãos de soja, lavar em água corrente e escorrer;
- colocar os grãos lavados em um recipiente e adicionar 4 litros de água filtrada, deixando de molho por uma noite (8-10 horas) à temperatura ambiente;
- no dia seguinte, escorrer a água do molho e lavar por 3 vezes, esfregando os grãos com as mãos e descartando a água de lavagem;
- bater a soja com água filtrada no liquidificador, por 3 minutos, na proporção de 2 xícaras dos grãos escorridos para 2 xícaras de água, repetindo várias vezes essa operação e, ao final do processo, juntando todas as porções obtidas;
- aquecer 4½ litros de água em uma panela de fundo grosso;
- transferir a massa obtida para a panela com água, cozinhar mexendo sempre para não pegar no fundo e, quando levantar fervura, desligar o fogo;
- em seguida, coar em tecido de algodão fino, separando a porção líquida (extrato de soja);
- preparar o coagulante, dissolvendo 5 colheres (chá) de sulfato de magnésio, conhecido como "sal amargo", em ½ xícara de água morna;

Continua...

...Continuação

- aquecer o extrato de soja obtido, sem deixar ferver;
- desligar o fogo e adicionar o coagulante, misturando levemente;
- deixar o extrato de soja coagular por cerca de 30 minutos;
- com o auxílio de uma escumadeira, transferir o coágulo para uma forma própria para queijo, forrada com tecido de malha fina e úmido;
- cobrir com uma tampa perfurada;
- prensar a forma com pesos distribuídos uniformemente sobre a tampa, durante 10 minutos;
- colocar a forma contendo o *tofu* prensado dentro de um recipiente fundo, que permita a cobertura do *tofu* com água gelada e deixar por 10 minutos;
- desenformar, removendo o pano;
- armazenar o *tofu* na geladeira, dentro de um recipiente com água gelada.

Rendimento:

1 *tofu* de tamanho médio



Receitas Salgadas

Maionese de soja

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de extra-to de soja gelado
- 1 colher (soja) de suco de limão
- 1 colher (chá) de sal
- 5 azeitonas picadas
- ¼ de cebola picada
- óleo de soja gelado

Modo de preparo:

- Colocar todos os ingredientes, com exceção do óleo, no copo do liquidificador e bater; e
- lentamente, adicionar o óleo no centro da massa, batendo até atingir consistência firme. A maionese estará no ponto ideal quando ocorrer o fechamento do "furo" no centro da massa.

Rendimento:
aproximadamente 350ml

Molho de tomate com PTS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de PTS seca
- 50 g de margarina
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 colher (chá) de sal
- 1 cebola média ralada
- pimenta do reino

Modo de preparo:

- Preparar a PTS conforme descrito na receita "hidratação da PTS";
- preparar o refogado com a margarina, a cebola, o sal, o extrato de tomate, a pimenta do reino e adicionar 1 xícara (chá) de água; e
- deixar ferver, acrescentar a PTS hidratada e cozinhar por 5 minutos.

Rendimento:
aproximadamente 500 ml

Salada de soja

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 2 tomates grandes picados
- 2 cenouras médias raladas
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão vermelho médio picado
- 1 pimentão verde médio picado
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- sal
- azeite de oliva
- vinagre ou suco de limão
- cheiro verde

Modo de preparo:

- Cozinhar os grãos de soja conforme a receita "grãos de soja cozidos";
- adicionar os tomates, os pimentões, a cebola e o cheiro verde picados;
- adicionar as cenouras raladas, temperar a gosto com sal, azeite de oliva, vinagre ou suco de limão, misturar bem todos os ingredientes; e
- conservar em refrigerador até o momento de servir.

Rendimento:

aproximadamente 700 gramas de salada

Almôndegas de resíduo de soja

Ingredientes:

Massa

- 2 e ½ xícaras (chá) de resíduo de soja
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- sal (a gosto)
- óleo de soja para fritura das almôndegas

Molho

- 1 xícara (chá) de tomate picado, sem sementes
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja
- 3 xícaras (chá) de água
- sal, alho e pimenta (a gosto)

Modo de preparo:

Massa

- Em um recipiente pequeno (bacia) misturar os ingredientes da massa;
- formar as almôndegas e fritar em óleo quente; e
- após a fritura, deixar as almôndegas sobre uma folha de papel absorvente.

Molho:

- Em uma panela, refogar, em óleo quente, o alho, a cebola e o tomate, mexendo sempre;
- acrescentar o extrato de tomate, o sal e a água;
- tampar a panela e diminuir o fogo após a fervura;
- cozinhar por 5 minutos;
- desligar a chama e adicionar o cheiro verde;
- arrumar as almôndegas em uma travessa e cobri-las com o molho; e
- servir em seguida.

Rendimento:

aproximadamente 100
almôndegas pequenas

Almôndegas de carne e PTS

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de PTS seca
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 250 g de carne moída
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 1 maço de cheiro verde
- sal a gosto
- óleo para fritar

Modo de preparo:

- Preparar a PTS conforme descrito na receita "hidratação da PTS";
- misturar a PTS com a carne moída, a cebola ralada, o alho moído, o cheiro verde picado, o sal e a farinha de trigo, amassando de modo a obter uma massa bem homogênea;
- preparar as almôndegas no tamanho desejado;
- fritar em óleo não muito quente; e
- servir com ou sem molho de tomate.

Rendimento:
aproximadamente 200
almôndegas pequenas

Esfirras de resíduo e PTS

Ingredientes:

Massa

- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de fermento para pão
- 2 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 2 colheres (chá) de sal
- ½ copo de óleo
- ½ copo de água morna

Recheio

- 1 xícara (chá) de PTS
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 1 tablete de caldo de carne
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 3 tomates, sem sementes, picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- cheiro verde

Modo de preparo:

Recheio

- Preparar a PTS conforme descrito na receita "hidratação da PTS";
- refogar o alho e a cebola no óleo já aquecido;
- adicionar o caldo de carne e o extrato de tomate;
- juntar os tomates picados e a PTS hidratada; e
- por último, acrescentar o cheiro verde.

Massa

- Dissolver o fermento em água morna, juntar o açúcar, o sal, o óleo e o resíduo;
- adicionar aos poucos a farinha de trigo e amassar;
- formar bolinhas com a massa obtida e, deixá-las sobre uma superfície limpa;
- abrir as bolinhas de massa na palma da mão;
- rechear com a PTS previamente preparada;
- fechar as esfirras em forma de triângulo;
- colocá-las em assadeiras previamente untadas e polvilhadas com farinha de trigo; e
- assar em forno pré-aquecido, em temperatura média, até dourar.

Rendimento:

aproximadamente 100 esfirras pequenas

Rissoles de milho e soja

Ingredientes:

Massa

- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 2 xícaras (chá) de extrato de soja
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 cubos de caldo de galinha
- 100 g de margarina

Recheio

- ½ litro de extrato de soja
- 3 xícaras (chá) de milho verde
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de margarina ou óleo
- 2 cubos de caldo de galinha
- 3 cebolas raladas

Cobertura

- 2 claras
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca

Modo de preparo:

Recheio

- Bater no liquidificador 1 xícara (chá) de milho verde com o extrato de soja;
- coar em peneira a massa líquida obtida e reservar;
- em uma panela, levar a margarina ao fogo e refogar a cebola, o caldo de galinha, os temperos e o restante do milho;
- juntar ao refogado o líquido coado, misturando sem parar;
- dissolver o amido de milho em água fria e adicionar ao "mingau" da panela, misturando sempre;
- cozinhar até engrossar; e
- após o cozimento, deixar esfriar, um pouco, para rechear os rissoles.

Massa

- Dissolver o caldo de galinha no extrato de soja e reservar;
- em uma panela funda, levar a margarina ao fogo e quando estiver derretida, adicionar a farinha de trigo e torrar levemente;
- adicionar o resíduo e, a seguir, o extrato com o caldo de galinha;

Continua...

...Continuação

- cozinhar a massa, mexendo sempre, até que ela solte do fundo da panela;
- desligar o fogo e colocar a massa em um recipiente para esfriar;
- abrir a massa sobre uma superfície lisa e polvilhada com farinha de trigo;
- dispor o recheio sobre a massa e dobrá-la;
- cortar a massa recheada e dobrada com auxílio de um cortador, ou com a boca de um copo;
- passar os rissoles na clara de ovo e, a seguir, na farinha de rosca; e
- fritar em óleo quente.

Rendimento:
aproximadamente 120 rissoles pequenos

Quibe assado

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de PTS seca
- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 2 xícaras (chá) de carne moída
- sal
- cheiro verde picado
- hortelã picado

Modo de preparo:

- Hidratar o PTS conforme a receita "hidratação da PTS" e reservar;
- colocar o trigo para hidratar com 2 xícaras (chá) de água morna, por 20 minutos, e depois espremer com o auxílio das mãos para retirar o excesso de água e reservar;
- em um recipiente fundo (bacia) juntar a carne moída ao PTS e ao trigo hidratados e misturar bem com o auxílio das mãos;
- acrescentar o sal, o cheiro verde e a hortelã, misturando bem com o auxílio das mãos;
- passar a massa obtida em máquina de moer carne ou multiprocessador;
- untar uma assadeira retangular de tamanho médio com óleo de soja, colocando a seguir a massa e espalhando bem com o auxílio das mãos;
- cortar a massa com o auxílio de uma faca, conforme o número de porções desejadas; e
- levar para assar por aproximadamente 30 minutos em forno com temperatura média já pré-aquecido.

Rendimento:

aproximadamente 24 porções

Empadão com resíduo e maionese de soja

Ingredientes:

Massa

- 3 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de resíduo de soja
- 1 xícara (chá) de maionese de soja

Recheio

- 2 xícaras (chá) de PTS seca
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de massa de tomate
- 1 lata de ervilha ou milho verde
- 1 cebola pequena picada
- cheiro verde picado
- sal
- pimenta do reino

Observação:

- 1) essa massa também pode ser utilizada para o preparo de empadinhas;
- 2) para enriquecer, juntar ao recheio 2 colheres de soja de requeijão cremoso.

Modo de preparo:

Recheio

- Preparar a PTS conforme descrito na receita "hidratação da PTS";
- refogar em óleo quente a PTS, os temperos e a ervilha ou o milho verde; e
- esperar esfriar para rechear o empadão.

Massa

- Preparar a maionese de soja conforme a receita "maionese de soja";
- misturar a maionese com o resíduo e adicionar a farinha de trigo, até formar uma massa homogênea;
- estender a massa, de modo a forrar o fundo e os lados de uma forma redonda média, de fundo removível. Reservar um pouco da massa para a cobertura;
- rechear e cobrir o empadão com o restante da massa;
- pincelar a cobertura com gema de ovo batido;
- assar por 20 minutos, em temperatura média, em forno pré-aquecido; e
- servir quente.

Rendimento:

aproximadamente 15 porções

Bolo salgado de soja

Ingredientes:

Massa

- 2 xícaras (chá) de extrato de soja
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de óleo
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 ovos
- sal

Recheio

- 1 xícara (chá) de PTS
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola média ralada
- 1 colher (chá) de sal
- pimenta do reino, a gosto
- 1 xícara (chá) de água

Modo de preparo:

Recheio

- Hidratar a PTS conforme a receita "hidratação da PTS";
- preparar um refogado com a margarina, a cebola, o sal, o extrato de tomate e a pimenta do reino;
- adicionar a água e deixar ferver;
- acrescentar a PTS hidratada, cozinhar por 5 minutos; e
- retirar do fogo e reservar.

Massa:

- Preparar o extrato de soja conforme a receita "extrato de soja" ou a partir do extrato de soja em pó (encontrado no comércio), de acordo com as instruções para preparo contidas na embalagem;
- bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto o fermento em pó;
- desligar o liquidificador, após a mistura dos ingredientes, adicionar o fermento em pó e misturar com o auxílio de uma colher grande ou espátula de borracha ("pão duro");
- untar uma forma retangular pequena (metálica ou refratária) com óleo;

Continua...

...Continuação

- colocar uma camada de massa na forma;
- adicionar o recheio de PTS por sobre a massa;
- cobrir com o restante da massa; e
- levar para assar em forno com temperatura média por, aproximadamente, 20 minutos.

Rendimento:
aproximadamente 20 porções

Torta de mandioca

Ingredientes:

Massa

- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- 1 xícara (chá) de cebolinha picada
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (café) de açúcar refinado
- 1 kg de mandioca descascada

Recheio

- 2 xícaras (chá) de PTS hidratado
- ½ xícara (chá) de óleo
- ½ xícara (chá) de cheiro verde picado
- 20 azeitonas picadas
- 5 dentes de alho picado
- ½ cebola picada
- 1 cubo de caldo de carne
- sal

Modo de preparo:

Recheio

- Refogar em óleo quente o alho, a cebola e o sal até dourar;
- acrescentar a PTS, previamente hidratada conforme a receita "hidratação da PTS";
- acrescentar o cheiro verde picado; e
- deixar cozinhar e, quando estiver com pouco caldo, retirar do fogo e reservar.

Massa

- Cozinhar a mandioca;
- quando estiver fria, retirar os talos fibrosos e amassar com o garfo;
- adicionar o cheiro verde, a margarina e o resíduo de soja;
- amassar bem até a mistura completa dos ingredientes;
- abrir a metade da massa em forma de vidro refratário de tamanho médio, previamente untada com margarina;
- rechear com a PTS refogada;
- cobrir com o restante da massa, pincelar a superfície com gema de ovo e salpicar queijo ralado;
- levar ao forno em temperatura média para dourar, por aproximadamente 30 minutos; e
- servir quente ou frio.

Rendimento:

aproximadamente 30 porções

Sopa de resíduo

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de resíduo de soja
- ½ litro de extrato de soja
- ½ litro de água
- 2 xícaras (chá) de couve ou repolho
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 cenouras picadas
- 1 tomate picada
- 1 cebola pequena ralada
- cheiro verde
- sal

Modo de preparo:

- Em uma panela funda, adicionar a margarina, levar ao fogo e fritar a cebola até que fique transparente;
- adicionar a farinha de trigo e mexer;
- adicionar a água aos poucos, mexendo sempre para não “empelotar”, até levantar a fervura;
- adicionar o extrato de soja, as cenouras e o tomate picados;
- temperar com sal a gosto e cozinhar em fogo brando;
- adicionar a couve ou o repolho picado, o resíduo de soja e cozinhar por mais 5 minutos; e
- servir quente, polvilhada com cheiro verde picado.

Rendimento:

aproximadamente 6 porções

Soja frita

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grãos de soja, escolhidos e secos
- 2 litros de água
- 3 colheres (sopa) de sal
- óleo de soja para fritura

Modo de preparo:

- Ferver 1 ½ litros de água;
- colocar os grãos e contar 5 minutos a partir da nova fervura;
- escorrer a água e lavar os grãos em água corrente;
- colocar os grãos de molho, por 8 horas, em 3 xícaras (chá) de água fria;
- escorrer a água dos grãos e descascá-los sob água corrente, esfregando-os entre as mãos, para separar as cascas;
- cozinhar os grãos descascados por 15 minutos em panela aberta, com 3 vezes o volume de água, adicionando sal (notar que a contagem do tempo inicia-se após a fervura);
- escorrer a água do cozimento e secar os grãos escorridos sobre pano de algodão limpo ou toalha de papel;
- pré-aquecer o óleo em uma panela funda e fritar os grãos até que a espuma formada desapareça e os grãos comecem a dourar;
- retirar os grãos fritos, escorrendo o excesso de óleo e colocá-los sobre papel absorvente;
- guardar a soja frita em recipiente bem fechado.

Rendimento:
aproximadamente 200 g

Frigideira de vegetais e tofu

Ingredientes:

- ½ *tofu* (225 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 pitada de açúcar refinado
- 1 pitada de sal
- 4 cenouras médias
- 1 cebola
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 200 g de vagens
- 1 ovo
- 2 colher (sopa) de molho de soja (*shoyu*)

Observação:

Para enriquecer esse prato, podem também ser utilizados:

1. cogumelos *shiitake* sem os talos e cortados em tiras finas, adicionados ao se refogar a cebola; ou
2. frango cozido desfiado ou carne de porco/boi cozida e cortada em tiras finas, adicionados juntamente com o *tofu*.

Modo de preparo:

- Enrolar o *tofu* num pano de prato e deixar em repouso por meia hora;
- descascar as cenouras, cortar em forma de palitos e aferventar por 5 minutos;
- cortar as vagens em tiras e aferventar por 5 minutos;
- cortar os pimentões em forma de cubos;
- cortar a cebola em rodela, lavar e separar os anéis;
- aquecer o óleo numa frigideira, refogar a cebola e os pimentões por 5 minutos e juntar uma pitada de sal;
- adicionar as vagens e cenouras pré-cozidas;
- adicionar o molho de soja (*shoyu*) e o açúcar;
- adicionar o *tofu* picado na forma de cubos e refogar por mais 5 minutos;
- bater o ovo como para omelete e adicionar ao refogado;
- continuar mexendo até que a água de cozimento seque completamente; e
- servir quente.

Rendimento:

aproximadamente 6 porções

Pão de resíduo

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de água morna
- ¼ xícara (chá) de óleo de soja
- 3 colheres (sopa) de fermento biológico fresco ou um pacotinho de fermento instantâneo para pão
- 6 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 1 colher (sopa) rasa de sal

Modo de preparo:

- Dissolver, em um recipiente, o fermento na água, adicionando 3 colheres (sopa) de açúcar;
- deixar em repouso por 15 minutos, coberto com plástico, para crescer;
- acrescentar o resíduo, o restante do açúcar, o óleo e adicionar aos poucos a farinha de trigo;
- amassar com as mãos até que a massa fique uniforme e se desprenda dos dedos;
- dividir a massa e moldar os pães no formato desejado;
- dispor em formas untadas e polvilhadas com farinha de trigo;
- deixar crescer por cerca de 1 hora; e
- assar por 30 minutos em forno pré-aquecido em temperatura média-baixa.

Rendimento:

2 pães médios

Pão caseiro com farinha de soja

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de soja (*kinako*)
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de água morna
- ½ xícara (chá) de óleo
- 3 colheres (sopa) rasa de açúcar refinado
- 1 colher (chá) de sal
- 2 tabletes de fermento biológico (30 g)
- 2 ovos

Modo de preparo:

- Em um recipiente fundo (bacia), dissolver o fermento em água morna, adicionar o açúcar e 1 xícara de farinha de trigo;
- cobrir com plástico e deixar em repouso por 15 minutos;
- misturar ao fermento já preparado o óleo, o sal, os ovos e a farinha de soja;
- adicionar aos poucos o restante da farinha de trigo, amassando com as mãos até que a massa fique uniforme e se desprenda dos dedos;
- moldar os pães no formato desejado;
- dispor os pães em formas untadas e polvilhadas com farinha de trigo;
- deixar crescer por uma hora; e assar por aproximadamente trinta minutos, em forno pré-aquecido, com temperatura média a baixa.

Rendimento:

2 pães

Bolachinhas de maionese de soja

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de maionese de soja
- 1 ½ xícaras (chá) de açúcar refinado
- 500 g de amido de milho
- 100 g de margarina
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 ovo

Modo de preparo:

- Preparar a maionese de soja conforme a receita "maionese de soja";
- fazer um creme com a maionese, a margarina, o ovo e o açúcar;
- acrescentar o amido de milho e o fermento, aos poucos, mexendo com as mãos até a completa mistura dos ingredientes;
- abrir a massa sobre uma superfície lisa e limpa (mesa de fórmica ou mármore);
- cortar a massa com o auxílio de moldes apropriados;
- dispor as bolachas em formas untadas;
- e
- levar ao forno, em temperatura média e assar por, aproximadamente, 7 minutos.

Rendimento:
aproximadamente 120
bolachinhas pequenas

Receitas Doces

Biscoitos casadinhos

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 2½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de margarina
- mel ou geléia

Modo de preparo:

- No recipiente (tigela) da batedeira, colocar o açúcar, a margarina e bater bem até obter um creme homogêneo;
- desligar a batedeira e adicionar as farinhas de trigo e soja, previamente peneiradas e misturadas;
- misturar as farinhas ao creme com o auxílio das mãos até obter uma massa lisa e uniforme;
- abrir a massa, com o auxílio de um rolo de madeira, sobre uma superfície lisa e limpa (pedra mármore ou mesa de fórmica);
- para facilitar a abertura da massa, cobri-la com plástico transparente;
- cortar a massa aberta com o auxílio de um molde redondo;
- dispor as rodelinhas de massa em uma assadeira grande, sem untar;
- levar para assar em forno pré-aquecido com temperatura baixa por, aproximadamente, 10 minutos;
- retirar do forno e deixar esfriar;
- passar mel ou geléia de sua preferência nas rodelinhas e uni-las 2 a 2;
- polvilhar açúcar refinado; e
- armazenar em recipientes hermeticamente fechados.

Rendimento:

aproximadamente 70 biscoitos

Biscoitos mimosos

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 4 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 ½ xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de fubá
- 100 g de margarina
- 3 ovos

Modo de preparo:

- Fazer um creme com a margarina, o açúcar e os ovos;
- acrescentar os ingredientes secos, amassar com as mãos até formar uma massa homogênea;
- abrir a massa com o auxílio de rolo sobre uma superfície lisa e limpa;
- cortar os biscoitos no formato desejado; e
- levar para assar, em forma untada e polvilhada com farinha de trigo, em forno médio, por 15 minutos.

Rendimento:
aproximadamente 200
biscoitos pequenos

Sequilhos de extrato de soja condensado

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de extrato de soja condensado
- 1 kg de amido de milho
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- 200 g de margarina
- 3 ovos
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de preparo:

- Preparar o extrato de soja condensado, conforme receita "extrato de soja condensado";
- fazer um creme com a margarina, o açúcar, os ovos e o extrato de soja condensado;
- juntar o amido de milho e o fermento e amassar bem;
- moldar os sequilhos na forma desejada; e
- levar para assar em formas untadas e polvilhadas com farinha de trigo, em forno com temperatura média por, aproximadamente, 5 minutos.

Rendimento:
aproximadamente 200
sequilhos pequenos

Biscoitos de coco e farinha de soja

Ingredientes:

- 1 ½ xícaras (chá) de farinha de soja
- 3 ½ xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 ½ xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 2 ovos

Modo de preparo:

- Adicionar no recipiente (tigela) da batedeira os ovos, o açúcar e a margarina, batendo até obter um creme homogêneo;
- desligar a batedeira, adicionar a farinha de soja, o polvilho e o coco ralado;
- misturar ao creme com o auxílio das mãos, até obter uma massa lisa e uniforme que não fique aderida às mãos;
- abrir a massa, com o auxílio de um rolo de madeira, sobre uma superfície lisa (pedra mármore ou mesa de fórmica), previamente limpa;
- para facilitar a abertura da massa cobri-la com plástico transparente;
- cortar a massa aberta com o auxílio de um molde redondo;
- dispor as rodelinhas de massa em uma assadeira grande previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- levar para assar em temperatura baixa, por aproximadamente 10 minutos, em forno pré-aquecido;
- retirar do forno e deixar esfriar; e
- armazenar os biscoitos em recipiente hermeticamente fechado.

Rendimento:

aproximadamente 120 biscoitos

Bolo de fubá com extrato e farinha de soja

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 ½ xícaras (chá) de fubá
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 1 xícara (chá) de extrato de soja
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 ovos
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

- Preparar o extrato de soja de acordo com a receita "extrato de soja" ou utilizar o extrato de soja em pó existente no comércio, preparando-o conforme as instruções da embalagem. Nesta e em outras receitas doces, é possível também utilizar o extrato de soja líquido existente no mercado, seja na sua versão *original* ou *light*;
- bater no liquidificador os ovos, o extrato de soja, o óleo, o açúcar e o fubá até obter um creme homogêneo;
- despejar o creme obtido em recipiente fundo (tigela ou bacia);
- adicionar ao creme as farinhas de trigo e soja previamente peneiradas, misturando bem com o auxílio de espátula de borracha ("pão duro");
- adicionar o fermento em pó e misturar delicadamente;
- despejar a massa em forma (assadeira) média, previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- levar para assar por aproximadamente 25 minutos em forno com temperatura média já pré-aquecido; e
- deixar esfriar e servir.

Rendimento:
aproximadamente 25 porções

Bolo de laranja com farinha de soja

Ingredientes:

Massa

- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de óleo de soja
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 4 ovos inteiros

Cobertura

- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeitiro ("Glaçúcar")
- 4 colheres (sopa) de água

Modo de preparo:

Massa

- Separar claras e gemas, passando as últimas por uma peneira fina para retirar as películas (isso evita que, depois de pronto, o bolo apresente cheiro característico de ovo cru);
- bater por 3 minutos no liquidificador, o suco de laranja, o óleo, o açúcar e os ovos inteiros (claras e gemas sem película);
- despejar a mistura batida em um recipiente fundo (bacia);
- acrescentar aos poucos as farinhas de trigo e soja previamente peneiradas e misturar bem com o auxílio de espátula de borracha ("pão duro");
- adicionar o fermento em pó e misturar bem;
- despejar a massa em forma (assadeira) média, previamente untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo;
- levar para assar por aproximadamente 35 minutos em forno com temperatura média já pré-aquecido; e
- deixar esfriar e confeiturar.

Continua...

...Continuação

Cobertura

- Em um recipiente (tigela), misturar bem o açúcar de confeitado e a água, até obter a consistência de creme ou pasta; e
- despejar sobre a superfície do bolo e espalhar com o auxílio de uma espátula de borracha ("pão duro") ou colher.

Rendimento:
aproximadamente 25 porções

Pudim de pão

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de extrato de soja
- 3 xícaras (chá) de sobras de pão
- 1 xícara (chá) de resíduo de soja
- 1 ovo
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar refinado
- canela em pó, cravo, casca de limão ralada
- ½ xícara (chá) de açúcar (para calda)

Modo de preparo:

- preparar o extrato de soja de acordo com a receita "extrato de soja" ou utilizar o extrato de soja em pó existente no comércio, preparando-o conforme as instruções da embalagem;
- preparar um caramelo com açúcar e forrar uma forma de pudim;
- colocar o pão de molho no extrato de soja por 15 minutos;
- bater essa mistura no liquidificador com os demais ingredientes;
- transferir a massa semi-líquida obtida para a forma caramelada;
- assar em banho-maria por aproximadamente 25 minutos; e
- desenformar depois de frio.

Rendimento:

aproximadamente 10 porções

Pudim de extrato de soja

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de extrato de soja
- 9 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de raspas de casca de limão
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado (para calda)

Modo de preparo:

- Preparar o extrato de soja de acordo com a receita "extrato de soja" ou utilizar o extrato de soja em pó existente no comércio, preparando-o conforme as instruções da embalagem;
- preparar um caramelo com açúcar e forrar uma forma de pudim;
- bater todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo;
- transferir o creme para a forma caramelada;
- levar ao forno em banho-maria, por aproximadamente 40 minutos; e
- desenformar depois de frio.

Rendimento:

aproximadamente 10 porções

Torta de banana

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de soja
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 150 g de margarina
- 12 bananas nanicas maduras
- 4 ovos inteiros

Modo de preparo:

- Misturar o açúcar, as farinhas e o fermento e peneirar;
- juntar a margarina e preparar uma "farofa", esfregando os ingredientes com as mãos:
- untar uma assadeira média com margarina e polvilhar com farinha de trigo;
- colocar metade da "farofa" e cobrir com as bananas cortadas em 3 partes (no sentido do comprimento);
- cobrir com o restante da "farofa", sem apertar;
- bater os ovos inteiros, como se fosse fazer uma omelete, e colocar sobre a última camada com a ajuda de um garfo e polvilhar com canela em pó;
- levar ao forno, em temperatura média, por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento:

aproximadamente 60 pedaços pequenos



Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro Nacional de Pesquisa de Soja
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Caixa Postal 231 - CEP 86001-970 - Londrina, PR
Fone (43) 3371-6000 Fax (43) 3371-6100
<http://www.cnpso.embrapa.br>
sac@cnpso.embrapa.br

Ministério da Agricultura
Pecuária e Abastecimento

